

ANMELDUNG
AUF DER
WEBSITE



SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR KINDER UND FRAUEN

Du lernst:

- durch bestimmtes Auftreten schon im Vorfeld Grenzen zu setzen
- Dir Deiner Stärken bewusst zu werden um Dich gezielt wehren zu können
- Dich selbstbewusst, verbal wie auch körperlich, zur Wehr zu setzen
 - Die Bedeutung von Deiner Stimme und Körperhaltung
 - Leicht erlernbare, anwendbare Abwehrtechniken

Kinder 7 - 10 Jahre

Samstags, 03.-24. September 2022

11:30 - 12:30 Uhr, AMTV Halle

Mitgl.: 20 EUR // Kurzzeitmitgl.: 48 EUR

Frauen ab 16 Jahren

Montags, 05.-26. September 2022

19:00 - 20:00 Uhr, GS RaHö

Mitgl.: 30 EUR // Kurzzeitmitgl.: 58 EUR



AMTV Hamburg e.V.

Rahlstedter Straße 159, 22143 Hamburg
Tel.: 040 / 675 95 06 - E-Mail: info@amtv.de

